

Die Seele des Fußballtorwarts .....	12	Arbeitsplatzbeschreibung .....	76
Grundvoraussetzung: die Mentalität .....	16	Vorstellung des Torwarttrainers .....	76
Innere und äußere Leistungsfaktoren ....	21	Allgemeines Wissen und Lizenzen .....	79
Die Doppelrolle .....	30	Die Rolle im Trainer-Team .....	81
Der letzte Abwehrspieler .....	31	Technikqualitäten in der Praxis .....	86
Stellungsspiel und Spielbeobachtung im Wettkampf .....	31	Verhaltensweisen: Torwarttraining und Spielform .....	88
Flankenspiel .....	34	Am Spieltag: Das Aufwärmprogramm .....	91
Torlinie / 1 gegen 1 .....	36	Am Spieltag: Spielbeobachtung und Position des Torwarttrainers .....	98
Der erste Angreifer .....	40	Vorbild .....	100
Das Passspiel .....	41	Trainingsphilosophie .....	101
Der Abwurf .....	43	Wie und bei wem trainieren? .....	101
Flugballspiel .....	44	Fazit .....	106
Der Handabschlag .....	46	Automatisieren in Varianten .....	106
Der aktive Torwart .....	51	Zeitlicher Rahmen .....	111
Schlüsselwörter .....	51	Effektivität .....	113
Mentale Stärke .....	61	1. Rücklaufaktionen .....	115
		2. Blick .....	118
		Trainingsinhalte .....	121

## Die Analyse

Der »Lebensmittelladen« .....	123
Der Vergleich .....	123
Konsequenz .....	125
Technikkatalog .....	130
I. Frontaler Flachschiß .....	130
II. Seitlicher Hechtsprung .....	131
III. Seitlicher Flachschiß .....	132
IV. 1 gegen 1 Situation (Reaktionsball) .....	133
V. Bewegungsablauf Flankenspiel .....	134
VI. Faustabwehr Flankenspiel .....	135
VII. Hüftdrehstoß .....	136
VIII Abwurf .....	137
IX. Vollspannstoß .....	138
X. Seitliches Sichern von Steilpässen .....	139
Gedankenspiele .....	140
Leistungsdruck im Jugendbereich .....	140
Große oder kleine Torhüter .....	143
Macht es Sinn, zuerst jüngere Torhüter zu trainieren? .....	146
Menschenführung .....	148
Der Profifußball .....	148
Der höherklassige Amateurfußball .....	149
Der unterklassige Amateurfußball .....	150
Der Jugendfußball auf Breitensport- und Leistungssportebene .....	152
Rollenspiele .....	154

Formular Torwardisziplin: .....	158
1-gegen-1-Verhalten .....	158
Formular Gesamtrepertoire .....	160
Formular Wettkampfstatistik .....	164
Formular TW-Vergleich .....	168
Formular Saisonresümee .....	170
DVD und Sitzungen .....	171
DVD- Analyse .....	171
Der Torwarttest .....	173
Leistungsfördernde Sitzungen .....	178
Schlusswort .....	180
Torwartspiel – nur ein Spiel? .....	181
Dank des Autors .....	183
Impressum .....	184